КАРАТЕ ДЛЯ ХЛОПЦІВ

Масутатсу Ояма



BOYS' KARATE

By Masutatsu Oyama

This book is written to teach to the youth of
today the true karate and by doing so to
help them take advantage of their precious young years
to cultivate strong bodies and just hearts that
they may lead fuller happier lives.

Japan Publications, Inc.

Переклад Галабуда А. І.

Масутатсу Ояма

КАРАТЕ ДЛЯ ХЛОПЦІВ

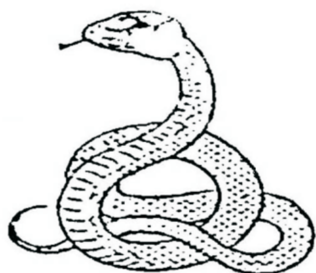
переклав Андрій Галабуда

Ця книга написана щоб нвчити сучасних юнаків правдивого карате, і цим допомогти їм використати перевагу їхньої юності для розвитку сильного тіла і справедливого серця, щоб вони могли вести повноцінніше і щасливіше життя.

З М І С Т

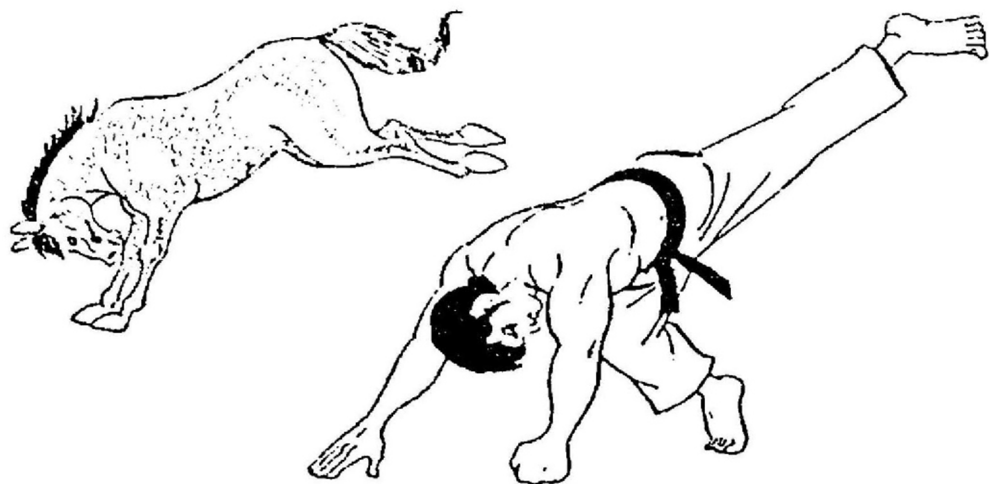
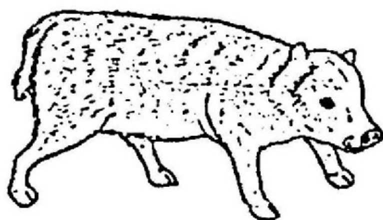
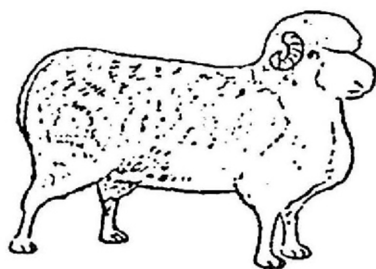
КОРОТКА ІСТОРІЯ КАРАТЕ

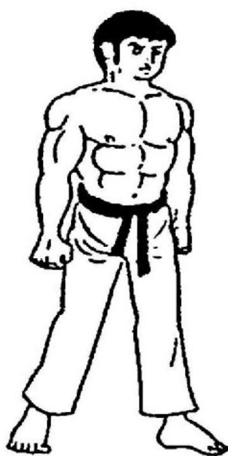
Витоки карате сягають дальше в глиб історії, ніж інших бойових мистецтв, і його натиск на духовне, так само, як і на фізичне вдосконалення є безпосереднім і чистим від всяких нашарувань.
Бойове мистецтво, яке сьогодні називається карате, бере свій початок в Індії в епоху народження Буддизму. Тоді, звичайно, не вживалося слово "карате", - ченці ранніх буддистських храмів розвинули різноманітні дисциплінуючі духовні системи для вдосконалення тіла. Знаменита індійська йога є однією з цих систем, і мала великий вплив на карате.
На початку 5-го століття Н.Е. чернець Бодхідхарма примандрував до Китаю, щоб навчати буддизму. Багато монахів, особливо в храмі Шаолінь (Shaolin-ssu) прийняли його науку, однак виявилося, що його дисципліна настільки сувора, що деякі з них відсіялися в процесі. Бачачи це Бодхідхарма вирішив, що його найважливішим завданням буде розвинути у китайських ченців духовну і фізичну силу. Щоби досягнути цього він почав навчати своїх китайських послідовників бойової системи під назвою "кемпо", якої сам навчився в Індії. Дотримуючись цього тренувального режиму, ченці досягли духовної і фізичної сили, достатньої, щоб завершити науку в Бодхідхарми. Пізніше інші монахи, вправляючись так само, відіграли значну роль в історії Китаю, часто захищаючи людей в потребі.
Карате є одним з відгалужень науки Бодхідхарми - міцно вкорінене в буддизмі, воно не повинно ніколи бути застосоване, як неспровокована агресія. Карате, як в минулому, так і тепер, є шляхом розвитку духу і тіла в цілісну особистість, проти якої зло є безсильним.
В пізніші часи китайські стратеги, додавши деякі складні, хитромудрі варіації до науки Бодхідхарми, ввели особливо великі технічні зміни, впровадивши бойові методи, засновані на рухах тварин. Ці рухи стали також дуже важливими для карате.
Насамкінець, передане в Японію з Китаю, мистецтво бою без зброї - карате - після того, як ввібрало в себе деякі елементи з дзю-до і кендо, виросло в окреме бойове мистецтво, яке ми знаємо тепер.
Більшість націй володіють своїми власними традиційними бойовими системами, багато з яких пізніше стали популярними як вид спорту, або система самозахисту. Всі вони, і карате мають одну спільну рису - глибоку потребу людини в самодисципліні і розвитку.

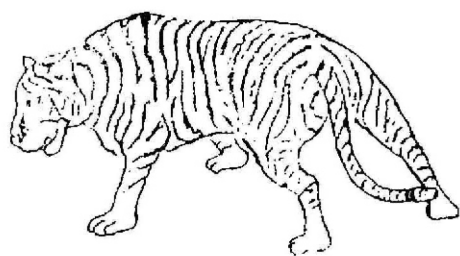
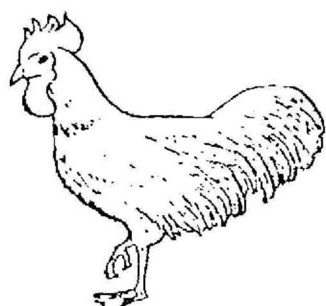
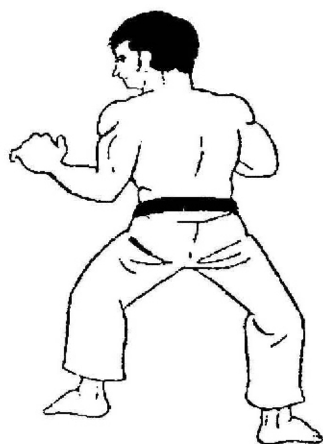
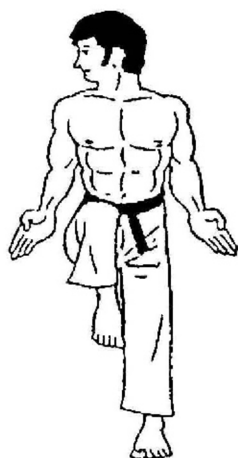
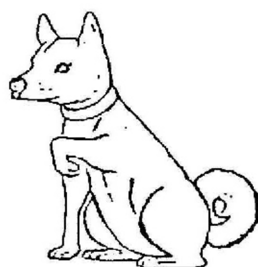
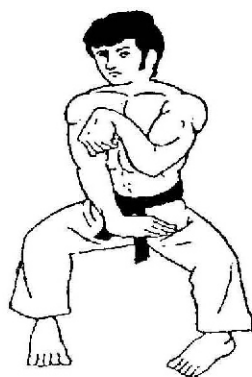








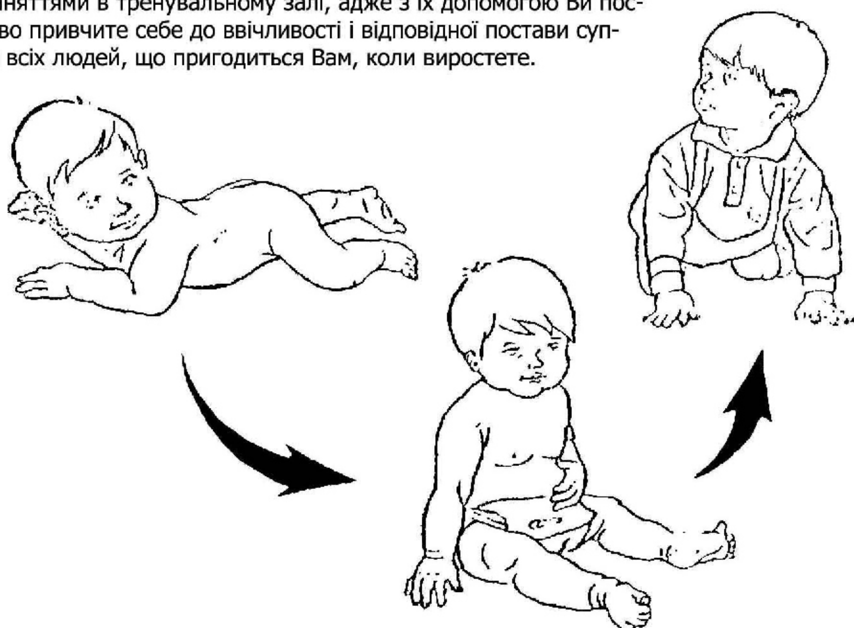







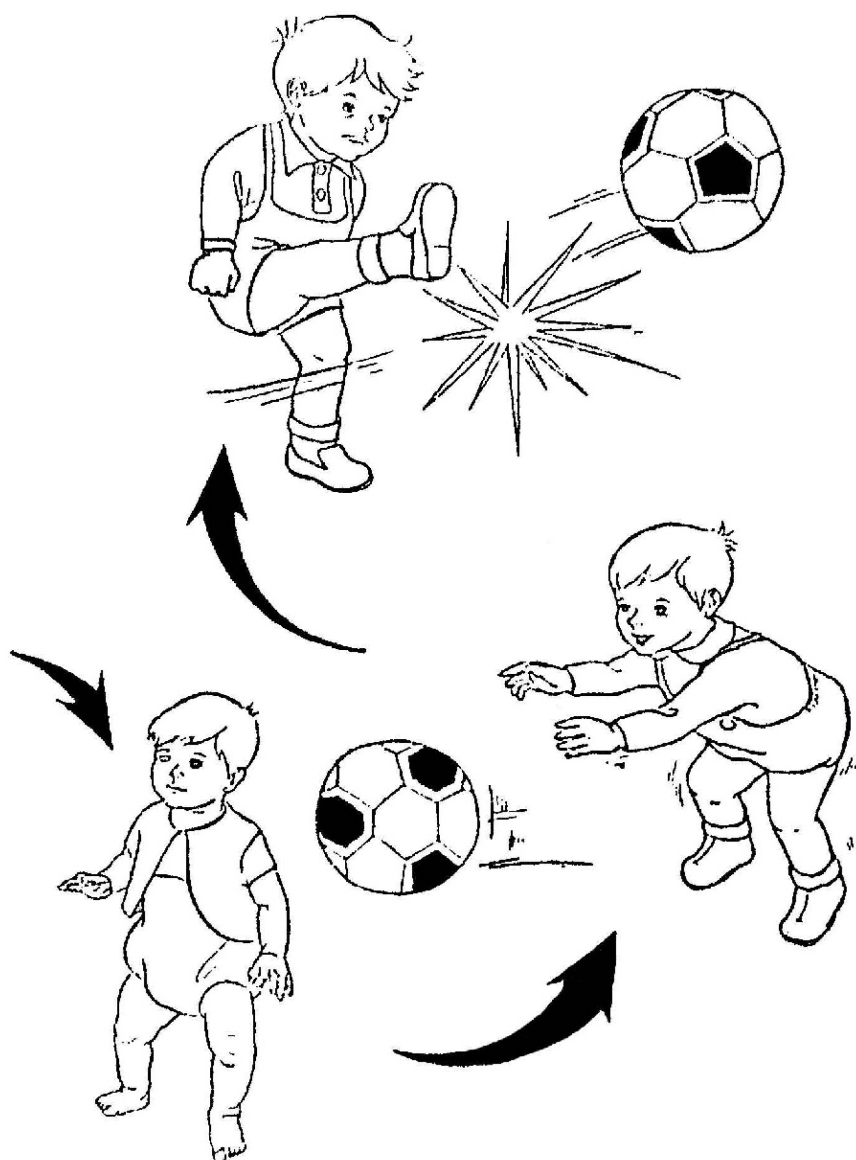
ПОЧИНАЙТЕ В ЮНОСТІ

Юність - це час, коли тіло і особистість починають формуватися. З цеї причини це також час, щоби почати тренування і духу і тіла. Почувши, або побачивши дещо з карате, Ви можете подумати, що тренування для досягнення цього є надто складним, фле це неправда. Понад то, як діти, всі ми вчимося вправляючись. Спершу ми махаємо ручками і кричимо, щоб розвинути м'язи і легені, потім поступово вчимося сідати, рачкувати, і вкінці ходити. Двоє дітей, граючись разом обов'язково штовхають одне одного, і шарпають одне одного. Це дуже подібне до початків карате: Ви вчитеся діючи.

Купуючи цю книжечку, Ви виявили рішучість вчитися карате. Не дозволяйте страхові перед майбутніми труднощами похитнути цю рішучість. Тренування, як я описав його тут, побудовано так, щоб бути складовою Вашого щоденного життя, і дозволити отримувати радість від навчання. Фактично, це найшвидший шлях до прогресу.

Тренування карате гармонійно вправляють всі м'язи і зв'язки тіла, допомагають загострити Ваше чуття швидкості, роблячи легшим похід по життю, з його сучасним блискавичним темпом. Вилучення небезпечних кидків і ударів з тренування хлопців позбавляє страху перед травмами, а вправи є такими, що Ви можете виконувати їх самі, і на малій площі. Однак не можна легковажити заняттями в тренувальному залі, адже з їх допомогою Ви поступово привчите себе до ввічливості і відповідної постави супроти всіх людей, що пригодиться Вам, коли виростете.

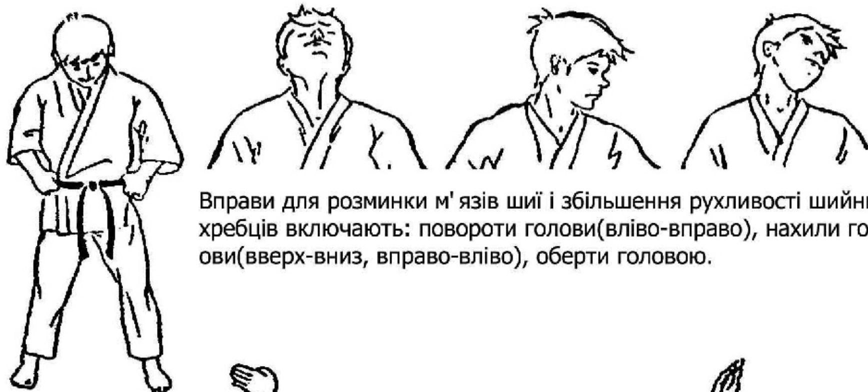




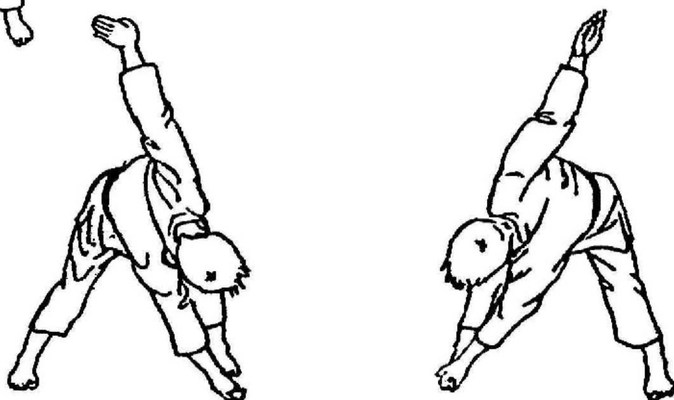


Малий, яким ти став помічним молодим чоловіком.
Звичайно. Допомагаючи мамі я стаю кращим в карате.

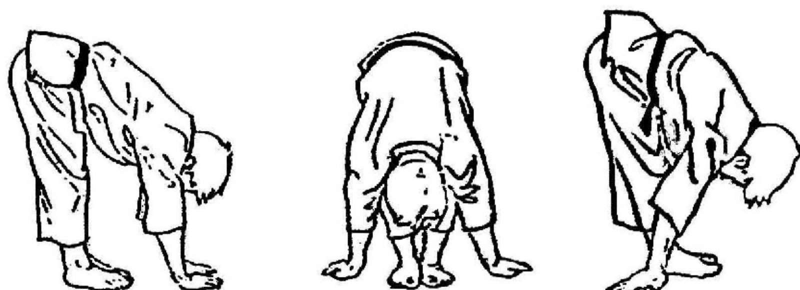




Вправи для розминки м'язів шиї і збільшення рухливості шийних хребців включають: повороти голови(вліво-вправо), нахили голови(вверх-вниз, вправо-вліво), оберти головою.



Широкі обертові рухи призначені для розминки м'язів плечового поясу і спини, а також поясничного відділу хребта.



Нахили вперед не згинаючи ніг в колінних суглобах дозволяють розігріти м'язи і збільшити еластичність сухожиль ніг.



Поставити ноги ширше плечей, сісти на праву ногу. Розвернути стопу лівої ноги максимально назовні, і сісти ще нижче. Те саме в протилежну сторону. Для розминки і розтяжки ніг.











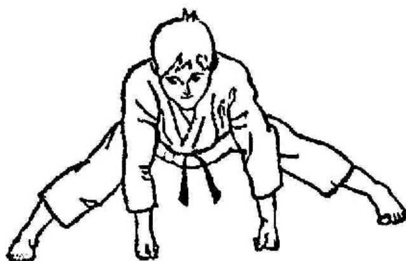
Вправа для укріплення ірозтяжки "ахілового" сухожилля.

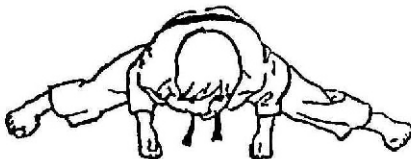


Вправа для збільшення гнучкості хребта і розтяжки пахових сухожиль.



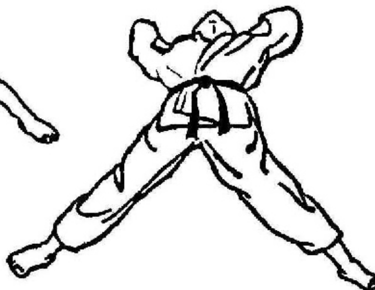
Скласти долоні разом, зігнути руки в зап'ястях до дев'ядесяти градусів. Міняючи положення долонь в просторі, зберігати кут в зап'ясті. Вправа укріпляє зап'ястя, збільшує гнучкість променево-зап'ястного суглобу, і покращує координацію.



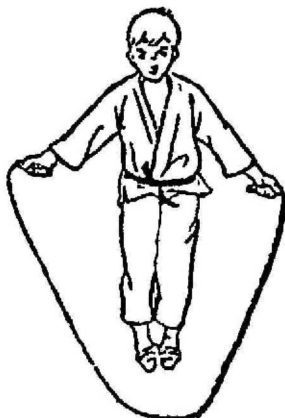


Поставити ноги якомога ширше, прийняти підпір лежачи на "кентоси", опустити таз, і відтискатися від підлоги. Вправа збільшує рухливість в тазобедренних суглобах, і рівночасно укріплює зап'ястя і м'язи плечового поясу, сприяє формуванню кулака.





Нахили вперед і назад у попередньому вихідному положенні збільшують рухливість в тазобедренних суглобів і поясничного відділу хребта.

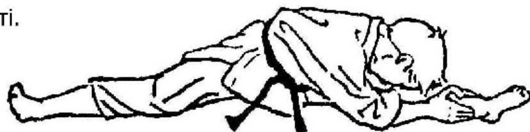




Стрибки через скакалку укріплюють ноги, і сприяють розвитку координації рухів.



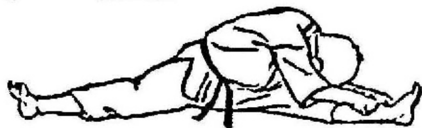
Поперемінні нахили вправо і вліво до торкання чолом колін в положенні поперечного шпагату сприяють збільшенню гнучкості.





З положення поперечного шпагату нахили в сторону з рівночасним переходом в поздовжній шпагат активно сприяють збільшенню гнучкості в тазобедренних суглобах.

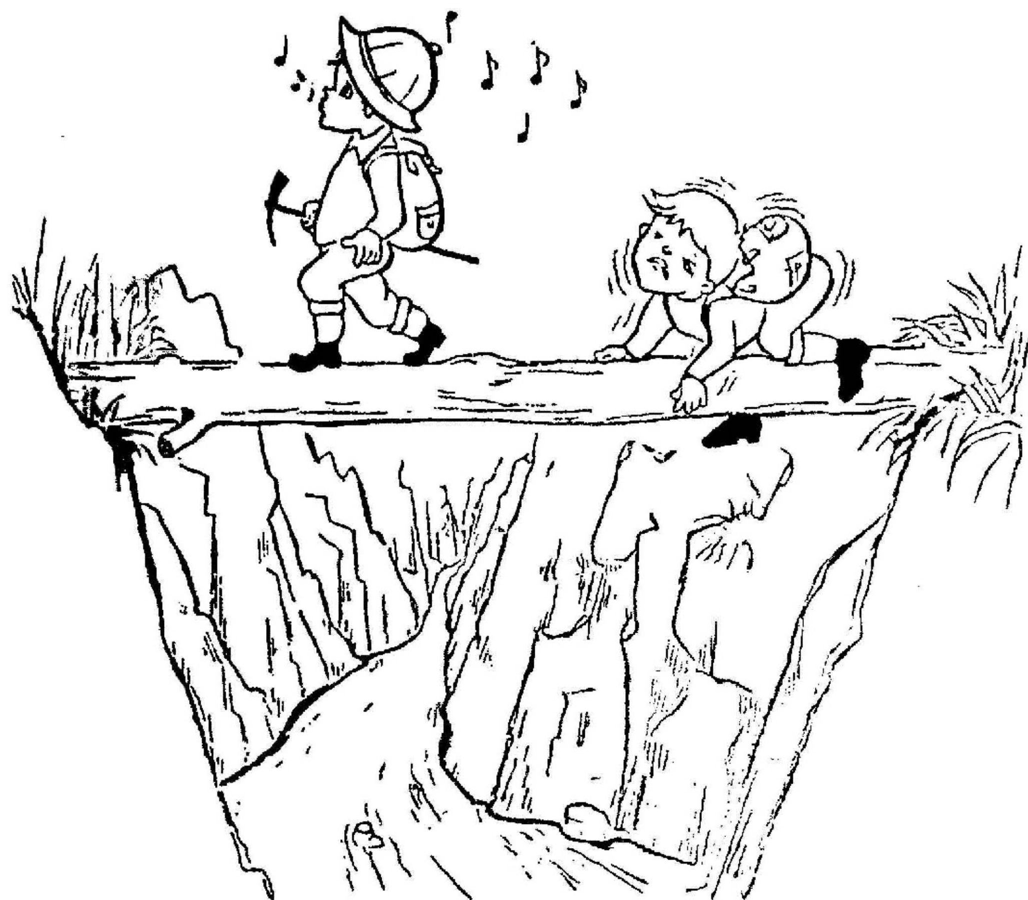








Нахили вперед з положення поперечного шпагату до торкання підлоги чолом збільшують гнучкість хребта і рухливість в суглобах ніг.



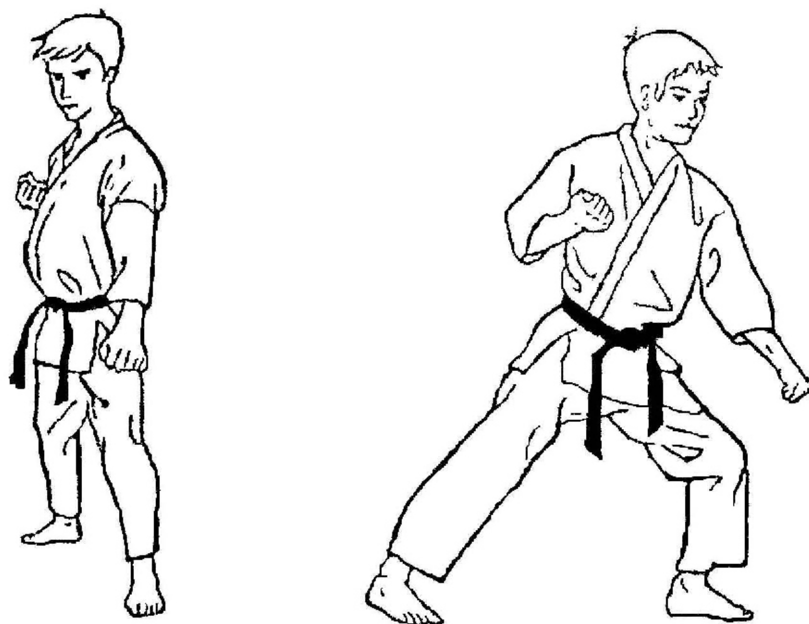
Гей, що з тобою? Якщо ти займаєшся карате, то повинен бути опанованим як я.

ПОСТАВИ - "ДАЧІ"

Якщо тілу не вистарчає рівноваги і стійкості, атакуючі і захисні дії стають неефективними. Постави (стойки) в караті розрізняються головним чином позицією нижньої частини тіла. Будь-яка постава може бути і захисною і наступальною. В першій частині книги ми розглянемо п'ять основних постав, знання яких дозволяє досить ефективно використовувати більшу частину елементів базової техніки "Кіхон"

ДЗЕНКУЦУ- ДАЧІ (передня постава)

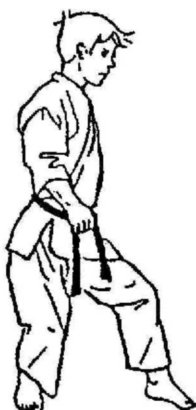
Одна з найсильніших постав в караті, запозичена зі стилю "Тигра". Дозволяє дуже ефективно зохищатися і контратакувати практично в будь-якому напрямку. Сімдесять процентів ваги тіла припадає на передню ногу. Передня нога сильно зігнута в коліні, задня - пряма, але не напружена, спина пряма.





КОКУЦУ-ДАЧІ (задня постава)

Дуже мобільна постава, яка дозволяє швидко пересуватися короткими циркулярними рухами. Запозичена зі стилю "Дракона". Використовується переважно як оборонна, але дає можливість ефективно контратакувати.Вага тіла на дев'ядесять процентів на задній нозі, передня легко зігнена в коліні, спина пряма.







САНЧІН-ДАЧІ (клепсидри)

Потужна постава для бою на малій дистанції, має силовий характер. Дозволяє захищатися і контратакувати в вузькім оточенні нападників. Запозичена зі стилю "Тигра".
Ноги трошки ширше плечей, легко зігнуті в колінах. Коліна і стопи обох ніг сильно розвернені всередину. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Одна з ніг може бути висунена трішки вперед.

НЕКО- АСІ- ДАЧІ (постава кота)

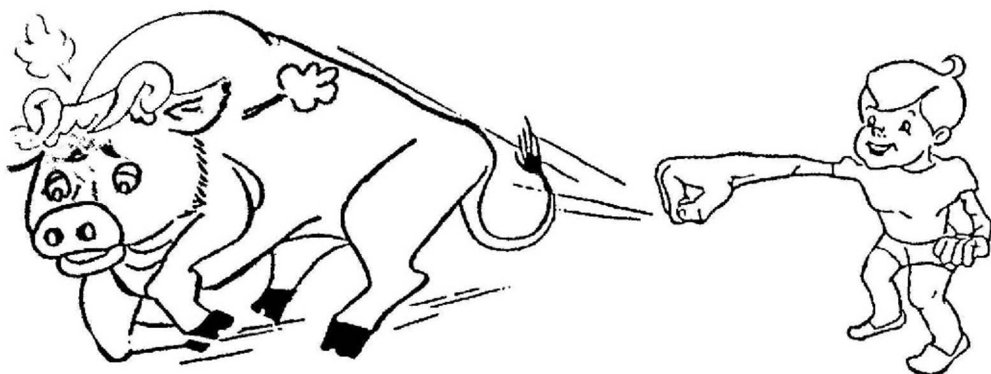
М' яка рухлива постава зі стилю "Леопарда". Часто використовується при веденні бою ногами і виконанні стрибкових елементів. Дуже схожа на поставу кокуцу-дачі, але вага тіла майже повністю припадає на задню ногу, передня тільки легко торкається підлоги основою пальців стопи (коші), спина пряма.



КІБА-ДАЧІ (постава "вершника")

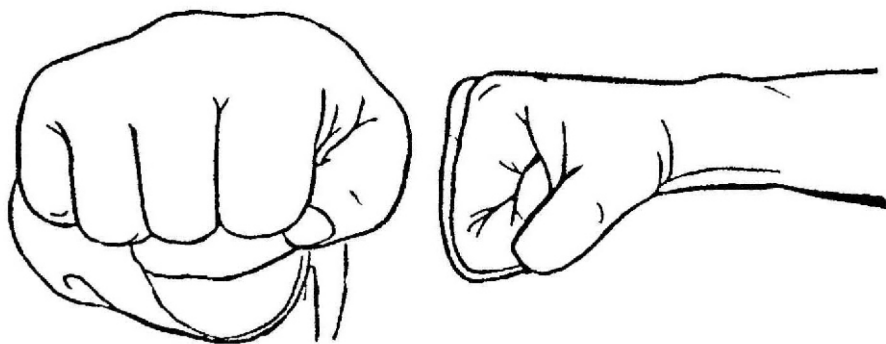
Жорстка постава для оборони і контратаки, запозичена зі стилю "Тигра". Цю поставу інколи називають "самурай з мечами". Найбільш ефективно використовується, коли противник перебуває збоку. Стопи розміщені паралельно, вага тіла рівномірно розподілена на обі ноги, коліна зігнуті, спина пряма. Положення в поставі подібне до положення вершника верхи на коні.





"ВАДЗА" - ТЕХНІКА УДАРІВ РУКАМИ

В карате різні частини тіла є зброєю. Кисті, лікті, стопи і коліна часто використовуються, і вони стануть ефективною і потужною зброєю, якщо їх укріпити правильним тренуванням, і використовувати скоординовано з іншими частинами тіла.
В цьому розділі ми ознайомимося з основними ударами з серії "ВАДЗА".
Удари руками в карате умовно поділяються на три види:
"ТСУКІ" (укол мечем) - проникаючі удари.
"УЧІ" (рубання мечем) - рубаючі удари.
"ЕМПІ - УЧІ" - удари ліктями.
Дуже різноманітні ударні поверхні рук в розділі "ВАДЗА". Поки-що ми розглянемо всього три:
"КЕНТОС" - суглоби вказівного і середнього пальців кисті;
"ШУТО" - кант долоні;
"ЕМПІ" - лікоть.





ЧУДАН-ЧОКУ-ТСУКІ
(середній прямий удар)

Це досить сильний удар для виведення противника з ладу, однак його ефективність може не проявитися зовсім. Необхідна щоденна практика напротязі довшого часу, щоби перетворити "чоку-тсукі" в потужну зброю. Розташуйте ліву кисть збоку над бедром і затисніть кулак "сейкен", спрямовуючи лікоть назад. Пошліть ліву кисть вперед з максимальною швидкістю вздовж найкоротшої лінії до цілі, розвертаючи передпліччя на 180 градусів, і вдарте по цілі "кентосом". Рівночасно з рухом лівої руки, права повертається назад в положення над бедром. Аналогічно наносіть удар правою рукою.
Переважно удар наноситься в район сонячного сплетіння.

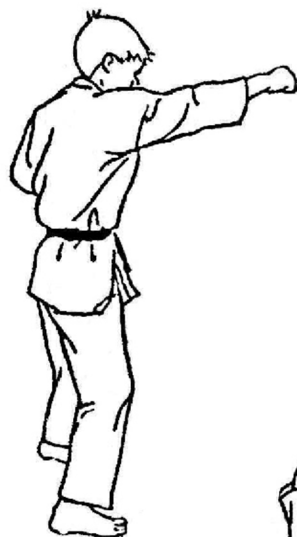




ДЖОДАН-ЧОКУ-ТСУКІ
(прямий верхній удар)



За технікою виконання цей удар аналогічний до попереднього. Однак ціллю є верхній рівень "джодан" (зазвичай - шия і лице). Вихідне положення вдаряючої руки мож бути біля бедра(удар по висхідній лінії знизу вверх), або знаходитися біля плеча. Якщо в першому випадку сила удару зростає за рахунок повороту бедра, то в другому - за рахунок потужного розгину ударної руки в ліктьовому суглобі і різкого повороту корпусу на рівні плечового поясу.









ДЖОДАН-МАВАШІ- ТСУКІ
(верхній круговий удар)

З вихідного положення, коли ударна рука біля бедра, викиньте кулак круговим рухом в ціль. При цьому розверніть кисть на три чверті оберту. Кулак - "сейкен", ударна поверхня - "кентос", великий палець в момент удару обернений донизу. Ціллю, як правило, є лице, або бік тіла. Дозволяйте ліктеві відходити в сторону доти, доки кулак рухається вперед. Удар виконуйте з обертовим рухом бедер.





МАЕ-УРАКЕН-УЧІ
(прямий удар тильною частиною кулака)



В вихідному положенні кулак ударної руки розвернутий тильною стороною донизу, і перебуває на рівні плеча. Рука сильно зігнена в лікті. Удар наноситься за рахунок розгинання в ліктьовому суглобі тильною стороною кулака. Ударна поверхня - "кентос", ціль - обличчя (перенісся).
Удар є дуже ефективною атакою противника на малій дистанції.









ДЖОДАН-ЙОКО-УРАКЕН-УЧІ
(вертикальний удар тильною частиною кулака в сторону)

Удар використовується коли противник перебуває збоку від того, хто обороняється. В вихідному положенні лікоть, передпліччя і кулак розташовані горизонтально на рівні грудей. Кулак повернений тильною сторною вгору. Удар наноситься за рахунок розгинання руки в лікті. Ударна поверхня - "кентос". Ціль - перенісся, ключиця. Траєкторія руху кулака - по колу, зверху до низу. "Йоко-уракен-учі" часто використовується при веденні бою з кількома противниками, які нападають з різних сторін.













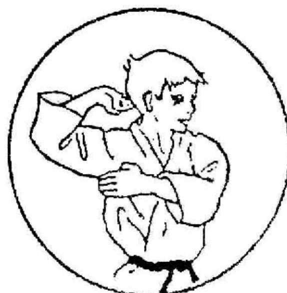
ЧУДАН-ЙОКО-УРАКЕН-УЧІ
(горизонтальний удар тильною частиною кулака в сторону)

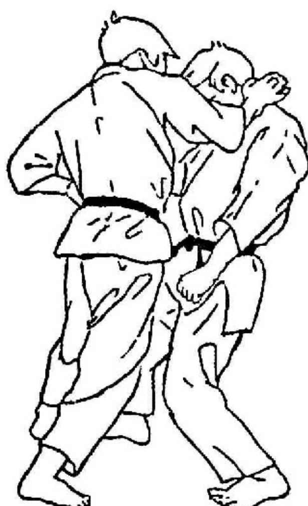
Використовується для ведення бою на малій дистанції. В вихідному положенні кулак "сейкен" трішки вище поясу долонею до себе, великий палець зпрямований вверх. Траєкторія руху кулака - по колу в горизонтальній площині - від себе (в сторону). Наноситься за рахунок розгинання руки в ліктьовому суглобі. Ударна поверхня - "кентос", ціль - корпус противника. Добре відпрацьований, удар має велику руйнівну силу.



ДЖОДАН-ОТОШІ-ШУТО-УЧІ
(вертикальний удар кантм долоні по верхньому рівні)

Удари кантом долоні "шуто" належать до групи ударів "рука-ніж", і є найпотужнішими рубаючими ударами в карате. В вихідному положенні кисть ударної руки розташована на рівні вуха, долнею назовні. Удар виконується по окружній траєкторії в вертикальній площині. В момент контакту з ціллю долоня сильно напружується. Підчас руху рука розслаблена - удар повинен бути різким. Ціль - ключиця і сонна артерія.















ДЖОДАН-МАВАШІ-ШУТО-УЧІ
(горизонтальний удар кантом долоні по верхньому рівні)

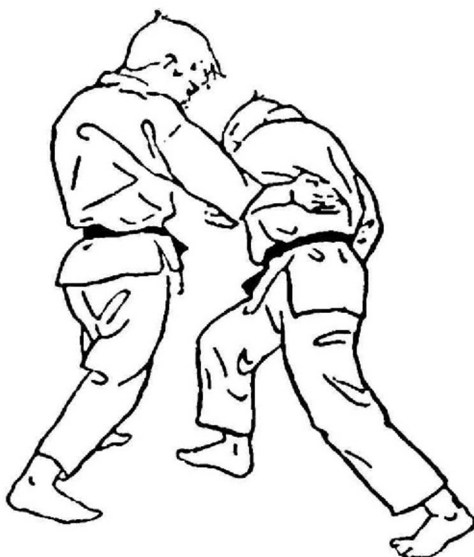
Вихідне положення аналогічне попередньому варіанту удару "рука-ніж". Траєкторія руху долоні - по колу в горизонтальній площині. Ціль - лице, район скроні, шия. Ця техніка може виконувати роль блокуючого руху "шуто-уке". В цьому випадку потужний рубаючий блок є ударом кантом долоні по передпліччю або ліктьовому згину атакуючої руки.



ҐЕДАН-МАВАШІ-ШУТО-УЧІ
(горизонтальний удар кантом долоні по нижньому рівні)

Техніка виконання - аналогічна, як і в попередньому ударі. Рух долоні по колу зверху-донизу. Ціль - нижня частина корпусу противника. Удар часто використовується після блоку "аґе-уке" тією ж рукою.
Цей удар вважається найпотужнішим з групи ударів "рука-ніж" - за рахунок найдовшої траєкторії руху вдаряючої кисті.





ДЖОДАН-МАВАШІ-ЕМПІ-УЧІ
(круговий удар ліктем по верхньому рівню)



Несподіваний і дуже потужний удар на короткій дистанції. Ефективний удар, від якого майже неможливо захиститися. Часто використовується для захисту від захватів противником.
Рука з положення біля бедра рухається по колу в горизонтальній площині і знизу-вверх до положення кулака на рівні протилежного плеча, при цьому лікоть виноситься вперед за рахунок максимального згинання руки в ліктьовому суглобі. Удар найбільш ефективний в поєднанні з потужним розворотом бедер. Ціль - лице і шия.









МОРОТЕ-ЧУДАН-ТСУКІ
(удар по сеедньому рівні двома руками)

Техніка виконання удару така ж, як і в "чудан-чоку-тсукі", тільки наноситься він двома руками одночасно в одну ціль.



Удар дозволяє миттєво вивести противника з рівноваги.
Нижче показано один з варіантів цього удару - "авазе-тсукі". При виконанні цього удару права рука виконує рух "йодан-чоку-тсукі", а ліва - "ура-тсукі". Удар "ура-тсукі" короткий, без розвороту передпліччя в область живота. Подвійний удар одночасно по двох рівнях є складним для захисту.





"КЕРІ-ВАДЗА" - ТЕХНІКА УДАРІВ НОГАМИ

Удари ногами "кері" є унікальним розділом карате. Найсильніші, ефективні і ефектні удари наносяться власне ногами, і є одним з найбільших розділів в цьому виді боротьби. Техніка "кері" є найбільш складною в освоєнні, тому, що потребує спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на збільшення рухливості в тазобедровому, колінному і гомілково-стоповому суглобах. Техніка виконання вимагає великої стійкості, тому, що доводиться стояти практично на одній нозі. Удари ногами головним чином використовуються для ведення бою на середній і дальній дистанціях.

Техніки з розділу "кері-вадза" поділяються за напрямом руху на:
- МАЕ - вперед,
- УШІРО - назад,
- ЙОКО - вбік,
- МАВАШІ - по колу.

Також існує великий розділ "ТОБІ-КЕРІ" - удари ногами в стрибку, і "ХІЗА--КЕРІ" - удари коліном.

За способом виконання розрізняють:
- КЕКОМІ - проникаючі удари (мае-кері),
- КЕАҐЕ - висхідні (маваші-кері).

В цьому розділі ми розглянемо чотири різновиди ударів з групи "кері-вадза".





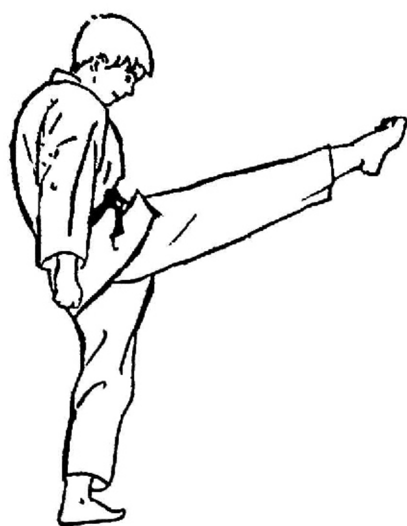
МАЕ-КЕРІ-КЕКОМІ
(проникаючий удар ногою вперед)

Це один з найсильніших, і тих, які важко блокувати, ударів ногами в карате. Щоб виконати удар потрібно легко зігнути опорну ногу, ударна нога сильно згинається в коліні, і її п"ята підноситься якнайближче до ягодиць. Після за рахунок розгинання ноги послати стопу ударної ноги по прямій лінії до цілі.
Ударна поверхня - основа пальців стопи("коші") або п"ята ("какато"). Ціль - живіт, сонячне сплетіння. Удар виходить потужнішим, якщо в момент розгинання подати бедро вперед.

ГЕДАН-КІН-КЕРІ
(висхідний удар в пах)



Вихідне положення - аналогічне до "мае-кері". Єдина різниця полягає в тому, що стегно залишається горизонтальним до підлоги, а пальці ударної ноги сильно відтягуються взад. Удар виконується за рахунок розгинання в коліні, знизу - догори підйомом стопи в пах.





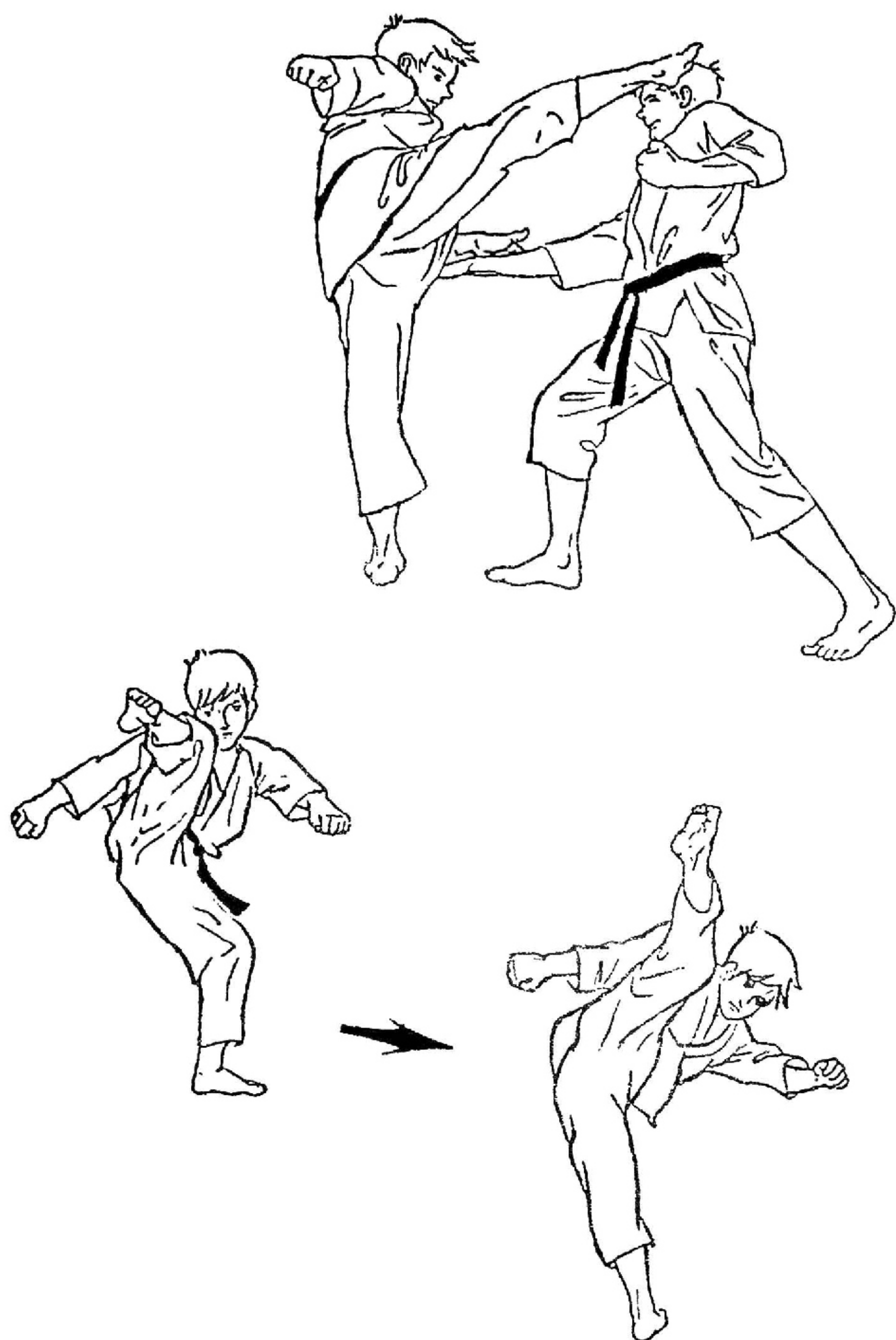


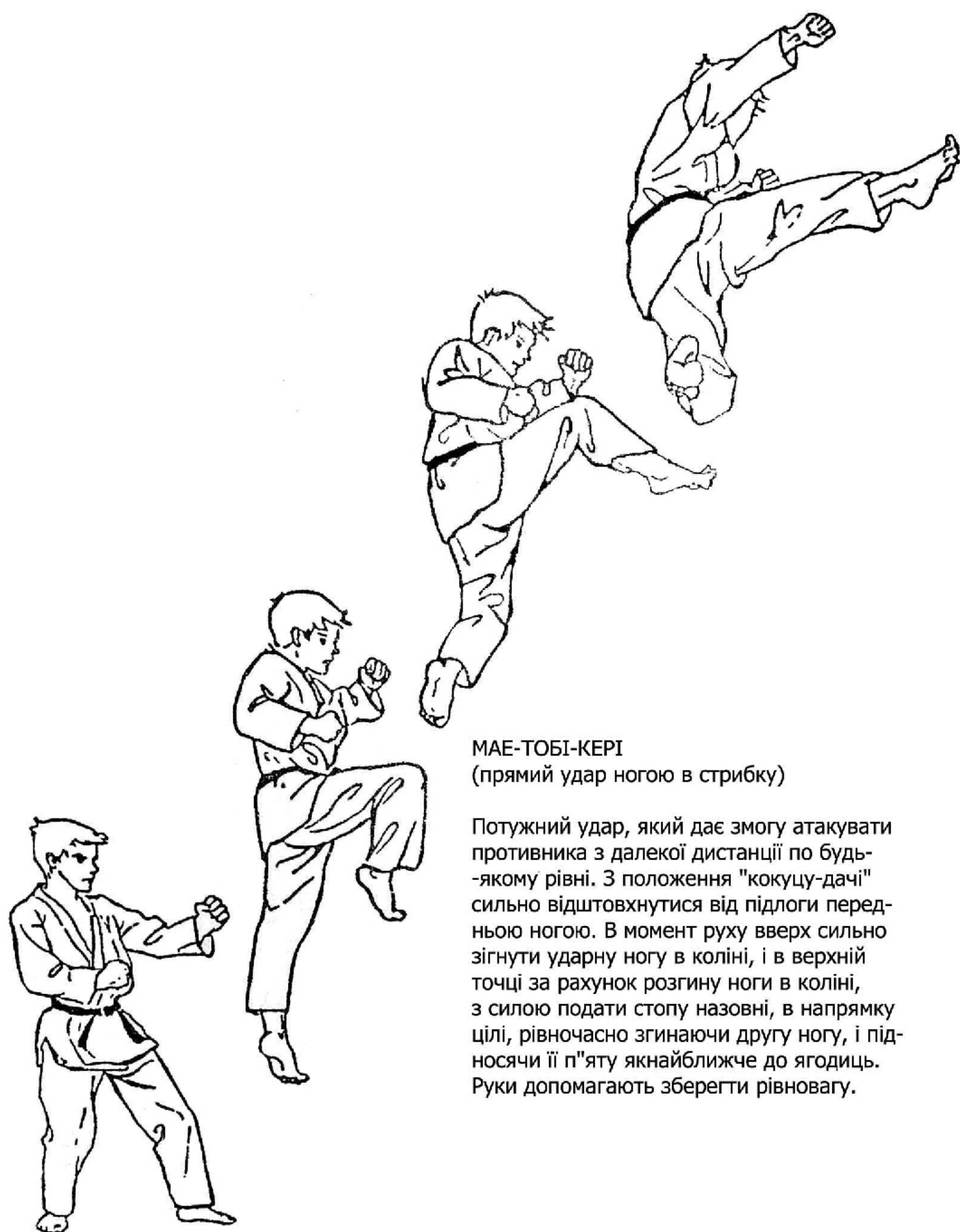




ДЖОДАН-МАВАШІ-КЕРІ
(круговий удар ногою по верхньому рівні)

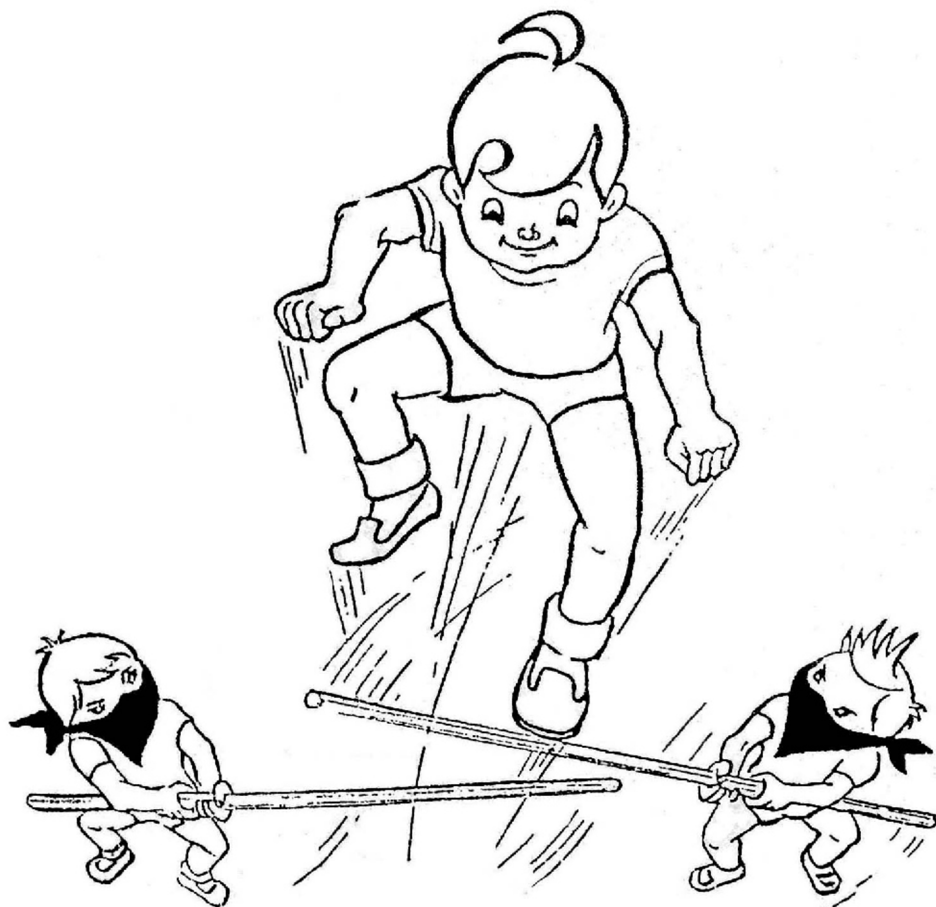
Дуже потужний удар, який дозволяє серйозно уразити противника. Звихідного положення, як в попередньому ударі слід, не опускаючи коліна, відвести стегно максимально в сторону назовні. Далі виконується круговий рух стопою за рахунок розгинання в колінному суглобі знизу-вверх в косій площині. Під час виконання цього удару потрібно зберігати рівновагу за рахунок балансування руками. Ціль - лице, шия. Ударна поверхня - підйом стопи.





МАЕ-ТОБІ-КЕРІ
(прямий удар ногою в стрибку)

Потужний удар, який дає змогу атакувати противника з далекої дистанції по будь-якому рівні. З положення "кокуцу-дачі" сильно відштовхнутися від підлоги передньою ногою. В момент руху вверх сильно зігнути ударну ногу в коліні, і в верхній точці за рахунок розгину ноги в коліні, з силою подати стопу назовні, в напрямку цілі, рівночасно згинаючи другу ногу, і підносячи її п"яту якнайближче до ягодиць. Руки допомагають зберегти рівновагу.



УКЕ-ВАДЗА
(техніка блоків)

Будь-який прийом в карате починається зелементу захисту - блоку ("уке"), а вже потім пропонує контратаку. Тому техніці "уке" відводиться особливе місце в цім виді боротьби, і приділяється дуже велика увага. Розділ "уке" включає в себе, напевно, найбільшу кількість технічних дій і їх різновидів. Блоки бувають: рубаючі, відводячі, збиваючі, силові, підставки, і комбіновані. Для захисту використовують руки - "вадза" і ноги - "кері".

Ми ознайомимося з найбільш розповсюдженими рубаючими і збиваючими блоками для захисту від ударів руками і ногами на всіх трьох рівнях.
Перед тим, як приступити до вивчення, треба запам"ятати, що добре проведений рубаючий блок може відбити нападникові охоту продовжувати напад - це один з способів, який відображає принцип гуманності - основу карате. Старі майстри східних видів боротьби вчили: "Перш, ніж вчитися атакувати, навчись захищатися".



ДЖОДАН-АҐЕ-УКЕ
(верхній збиваючий блок)

Використовується, як захист від штовхаючих і рубаючих ударів по верхньому рівні. Блокуюча рука з позиції біля бедра рухається знизу вверх до позиції кулака на рівні чола, тильною стороною назовні. В цьому положенні кисть розвертається долонею назовні, а лікоть виноситься вверх до рівня вуха. Момент розвороту якраз і є блокуючою дією, яка дозволяє збити атакуючу руку передпліччям догори. Після блоку рука повертається у вихідне положення тією ж траєкторією.












СОТО-УКЕ
(блок передпліччям ззовні всередину на атаку в тулуб)

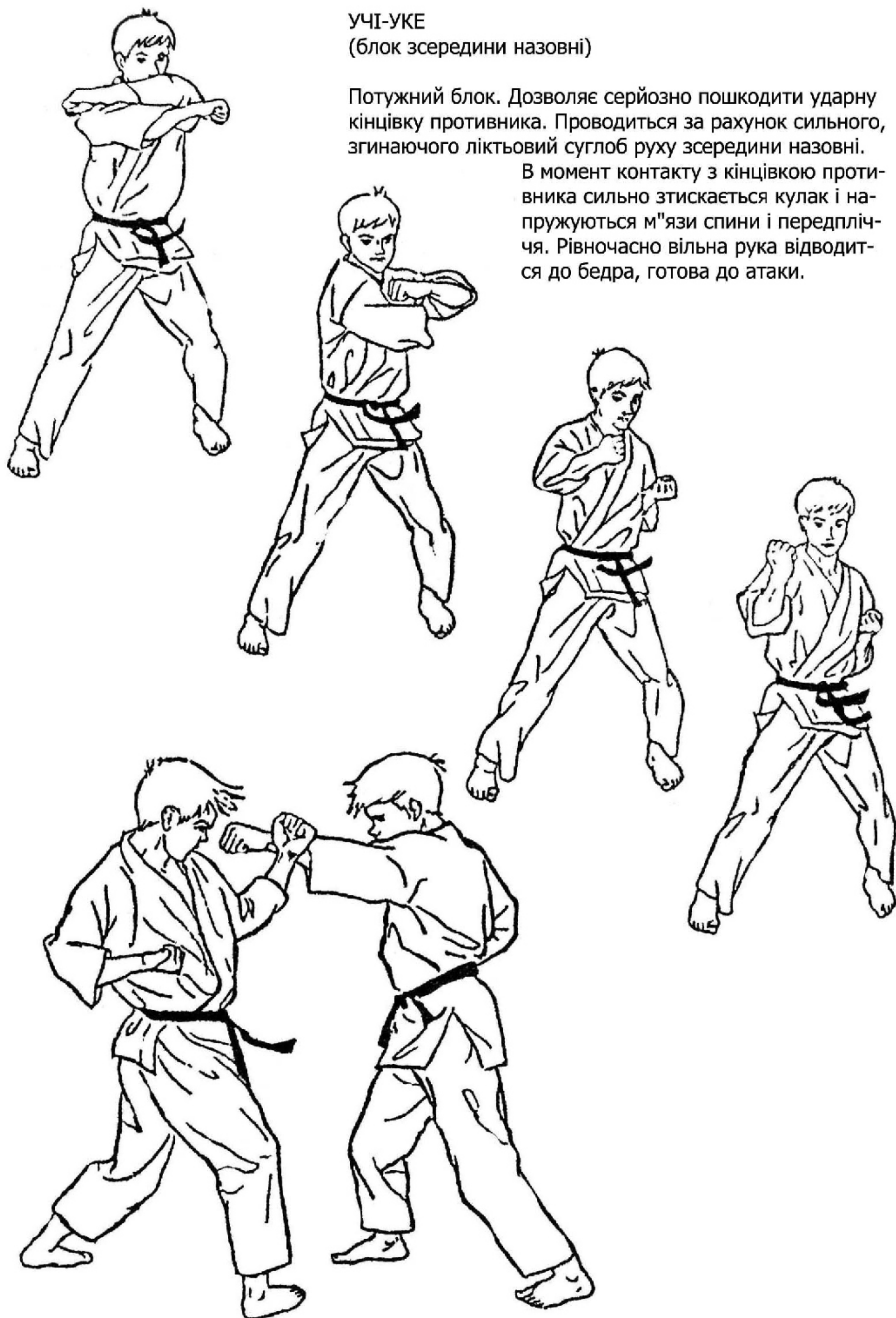
Ця техніка є прекрасним способом захисту від ударів "тсукі" в тулуб. Цим блоком рука противника відбивається вбік. Якщо "сото-уке" застосувати з достатньою силою, то вже самого блоку буває достатньо, щоб відбити охоту до подальшої атаки.

В вихідному положенні кулак блокуючої руки - біля вуха, долонею назовні. Блокування проводиться за рахунок розвертання ліктя від зовні всередину до контакту з атакуючою рукою передпліччям.



УЧІ-УКЕ
(блок зсередини назовні)

Потужний блок. Дозволяє серйозно пошкодити ударну кінцівку противника. Проводиться за рахунок сильного, згинаючого ліктьовий суглоб руху зсередини назовні. В момент контакту з кінцівкою противника сильно зтискається кулак і напружуються м"язи спини і передпліччя. Рівночасно вільна рука відводиться до бедра, готова до атаки.



ҐЕДАН-БАРАЕ-УКЕ
(нижній рубаючий блок)

Дозволяє успішно захищатися від будь-яких атак противника по нижньому рівню "ґедан". Це потужний блок руйнівної сили. Блокуюча рука в вихідному положенні впоперек тулуба, долнею до різноіменного вуха. Траєкторія - широка, по колу, зверху-вниз до положення кулака на лінії коліна одноіменної ноги. В момент контакту сильно стискається кулак, напружуються м"язи ніг і спини. Ударна площина - передпліччя зі сторони мізинця.















ҐЕДАН-БАРАЕ-УЧІ-УКЕ
(комбінований блок на два рівні)

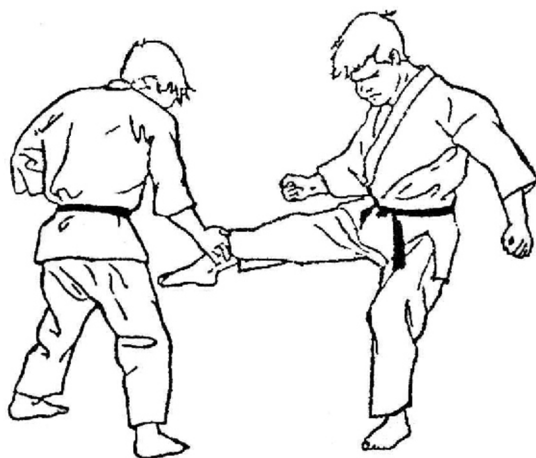
Цей комбінований блок дає можливість запобігти спробі противника здійснити захоплення двома руками за одяг і перейти до силової боротьби. Застосовується на ближній дистанції. Найчастіше після блокування використовується контратака головою в лице противника, або коліном в пах ("хіза-кері").



ҐЕДАН-ШОТЕЙ-УКЕ
(нижній збиваючий блок основою долоні)

Рух долоні зверху донизу дозволяє ефективно збивати удар по нижньому рівню. Часто використовується для захисту від ударів ногами.









ЧУДАН-ШОТЕЙ-УКЕ
(збиваючий блок основою долоні від прямої атаки в тулуб)

Блок дає можливість швидко змінити напрям атаки противника, збиваючи атакуючу руку основою долоні "шотей" ззовні досередини.



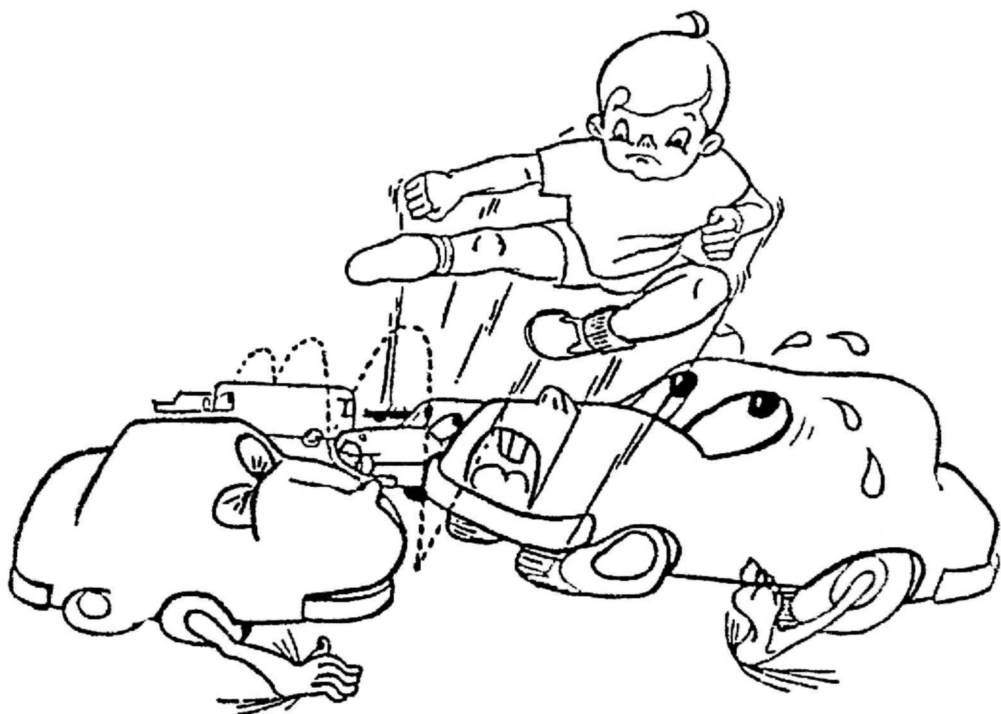






ДЖОДАН-ШОТЕЙ-УКЕ
(збиваючий блок основою долоні на атаку по верхньому рівні)

Рух долоні знизу вверх дає можливість збити атаку, і змінити напрямок удару по верхньому рівню "джодан".



КАТА - ОСНОВА КАРАТЕ

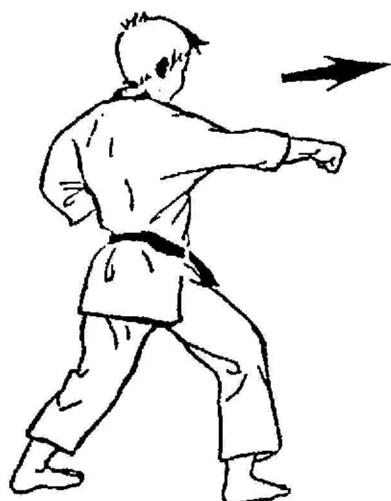
В цьому розділі ми ознайомимося з базовою вправою, яка називається КАТА ТАЙКІОКУ ШОДАН. Це буде першим кроком, першою сходинкою до оволодіння вищими, складнішими КАТА цієї школи. Це своєрідний, заздалегідь запланований бій з невидимками (бій з тінню). Вправа дозволяє досягти досконалої координації рухів під час виконання технічних дій, виробляє рефлекс на виконання відпрацьовуваного прийому. Але це все досягається не відразу, а шляхом багаторазового, усвідомленого повторення вправи. КАТА легше вивчати частинами, тому для полегшення ми розділимо вправу на п"ять уроків.
Тема першої вправи - бій з трьома умовними противниками, які намагаються з різних боків вразити вас ударом по нижньому рівню "гедан". КАТА дуже просте - застосовуються всього три базові елементи: постава "дзен-куцу-дачі", блок "гедан-барае-уке", удар "чудан-оі-тсукі". Тут розглянемо найпростіші види розворотів "тай-сабакі", довгий розворот "мавате" і короткий - "дзіро".
Найголовніше у виконанні вправи, попередньо вивчивши її, уявляти реального супротивника, і діяти, як в справжньому бою. І на завершення запам"ятайте: "хідарі" - лівий, "мігі" - правий.


3


2


1

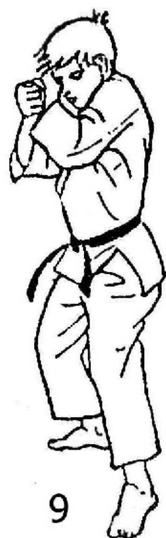

8


4


5


6


7



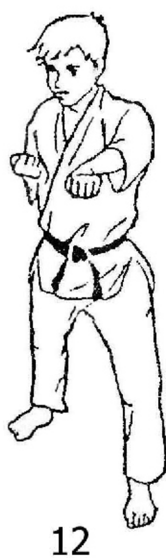
9



10



11



12



13

УРОК - 1

1. Станьте в природнє положення готовності "шізентай" : ноги на ширині плечей, стопи паралельно, руки зтиснені в кулаки перед собою.

2. Розвертаючись вліво, зхрестіть руки на рівні грудей.

3. Переходячи в стійку "дзенкуцу-дачі" виконайте блок "ґедан-барае-уке" лівою рукою.

4. Пересуваючись на крок вперед в стійку "дзенкуцу-дачі" виконайте удар "чудан-оі-тсукі" правою рукою.

УРОК - 2

5. Пересуваючи праву ногу по широкій дуговій траєкторії за годинниковою стрілкою за спину, зхрестіть руки на рівні грудей.

6. Закінчивши довгий розворот на 180 градусів "навате", станьте в стійку "дзенкуцу-дачі", і виконайте блок "ґедан-барае-уке" правою рукою.

7. Підтягніть ліву ногу до положення обох стоп на одному рівні.

8. Закінчуючи рух вперед на один крок в лівосторонню стійку "хідарі-дзенкуцу-дачі", рівночасно з переходом в стійку нанесіть удар лівою рукою "хідарі-чудан-оі-тсукі".

УРОК - 3

9. Розверніться вліво на 90 градусів, зхрещуючи руки на рівні грудей.

10. Пересуваючись в стійку "хідарі-дзенкуцу-дачі", одночасно виконайте блок "хідарі-ґедан-барае-уке".

11. Крок правою ногою в "міґі-дзенкуцу-дачі" - "міґі-чудан-оі-тсукі".

12. Крок лівою ногою в "хідарі-дзенкуцу-дачі" - "хідарі-чудан-оі-тсукі".

13. Аналогічно як в позиції 11.



14



15



16



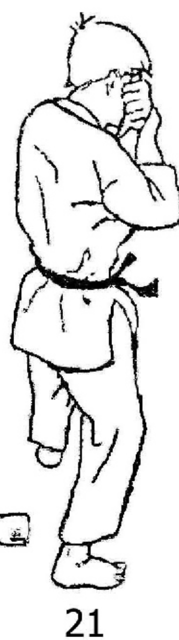
17



18



22



21



19



20

УРОК - 4

14. З положення 13 уроку 3 виконайте круговий рух лівою стопою за годинниковою стрілкою, зхрещуючи руки на грудях.

15. Виконайте розворот на 270 градусів чеез праве плече.

16. Закінчуючи розворот "мавате", прийміть стійку "дзен-куцу-дачі" з блоком "хідарі-ґедан-барае".

17. Пересуваючись на крок вперед в "міґі-дзен-куцу-дачі" виконайте правий "чудан-оі-тсукі".

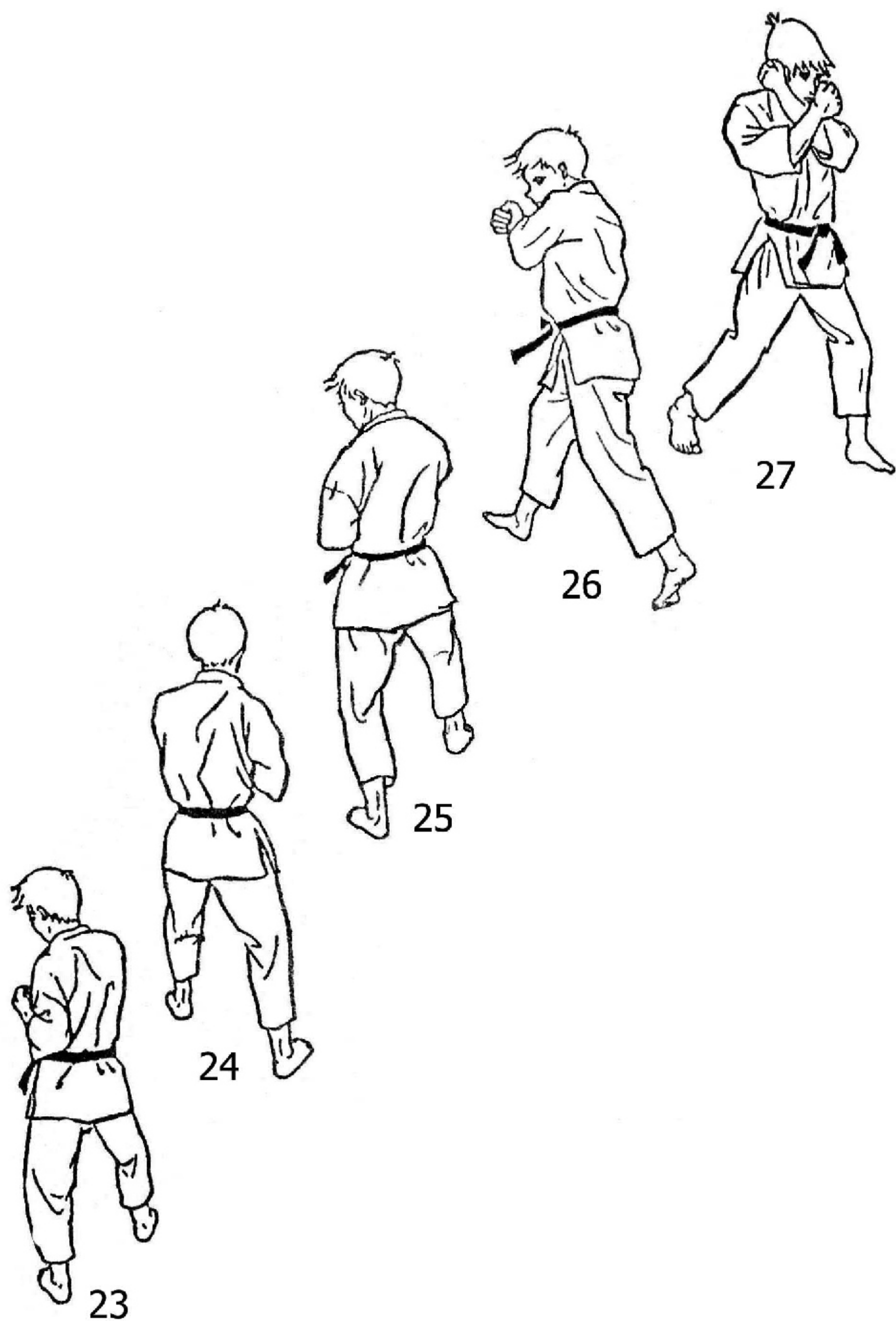
18. Зробіть довгий розворот "мавате" на 180 градусів. Рух починається з широкого маху правою стопою за годинниковою стрілкою. Руки зхрещені на грудях.

19. Розворот закінчіть стійкою "міґі-дзен-куцу-дачі" і блоком "ґедан-барае" правою рукою.

20. Крок вперед в "хідарі-дзен-куцу-дачі" з рівночасним ударом "чудан-оі-тсукі".

21. Перенесіть вагу тіла на праву ногу, і зробіть круговий рух лівою ногою проти годинникової стрілки, розвертаючись вліво на 90 градусів - корткий розворот "джіро".
Руки зхрещені коло грудей.

22. Рух закінчується лівосторонньою стійкою "дзен-куцу-дачі" і лівим блоком "ґедан-барае-уке".


27
26
25
24
23


28


29


30


31


32


33


34


35

УРОК - 5

23. Крок правою вперед в "дзен-куцу-дачі" з ударом правою рукою "чудан-оі-тсукі".

24. Крок лівою вперед в "дзен-куцу-дачі" з ударом лівою рукою "чудан-оі-тсукі".

25. Аналогічно, як в пункті 23.

26. Перенести вагу тіла на праву ногу, і зхрещуючи руки на грудях виконати круговий захоплюючий рух лівою стопою проти руху годинникової стрілки.

27. Завершити довгий розворот "мавате" на 270 градусів.

28. Перейти в "хідарі-дзен-куцу-дачі" з "хідарі-ґедан-барае".

29. З кроком правою вперед - контратака "міґі-чудан-оі-тсукі".

30. Перенести вага тіла на ліву ногу, руки зхрестити на рівні грудей.

31. Зробити розворот "мавате" на 180 градусів.

32. Перейти в "міґі-дзен-куцу-дачі" з "міґі-ґедан-барае".

33. З кроком лівою в "хідарі-дзен-куцу-дачі" - лівий удар "чудан-оі-тсукі".

34. Розвернутися вліво на 90 градусів в положення "шізен-тай", зхрещуючи руки на грудях.

35. Опустити руки - вихідне положення - позиція 1.



ТРЕНУВАЛЬНІ БОЇ "КУМІТЕ"

Після засвоєння найпростіших елементів базової техніки - "кіхон", і відпрацювання прийомів в ката, найбільш ефективним є відпрацювання звязок в трьохступеневому умовному бою - "санбон куміте".



1. Атака правим "чудан-тсукі" - - блок лівою "сото-уке".
2. Атака продовжується лівим "чудан-тсукі" - блок правою "сото-уке".
3. Атака правим "чудан-тсукі" - - блок лівою "сото-уке".
4. Контратака правою "чудан- -тсукі" в область печінки.





1. Атака правою "чоку-тсукі" - блок правою "сото-уке".
2. Атака лівою "чоку-тсукі" - блок лівою "сото-уке".
3. Атака правою "чоку-тсукі" - блок правою "сото-уке".
4. Контратака "уракен-учі" в лице.



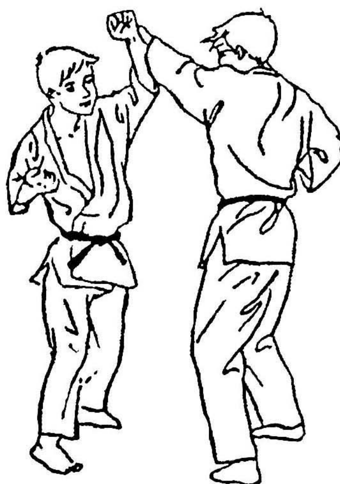




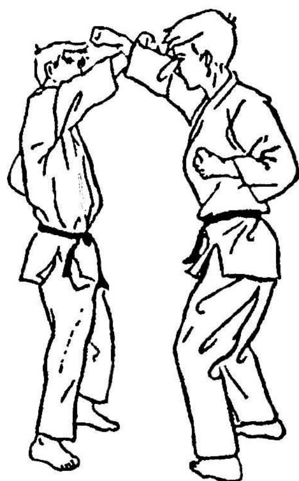


1. Атака правою "джодан-чоку-тсукі" - блок правою "аге-уке".
2. Атака лівою "джодан-чоку-тсукі" - блок лівою "аге-уке".
3. Атака правою "джодан-чоку-тсукі" - блок правою "аге-уке".
4. Контратака правою "шуто-учі" в область печінки.















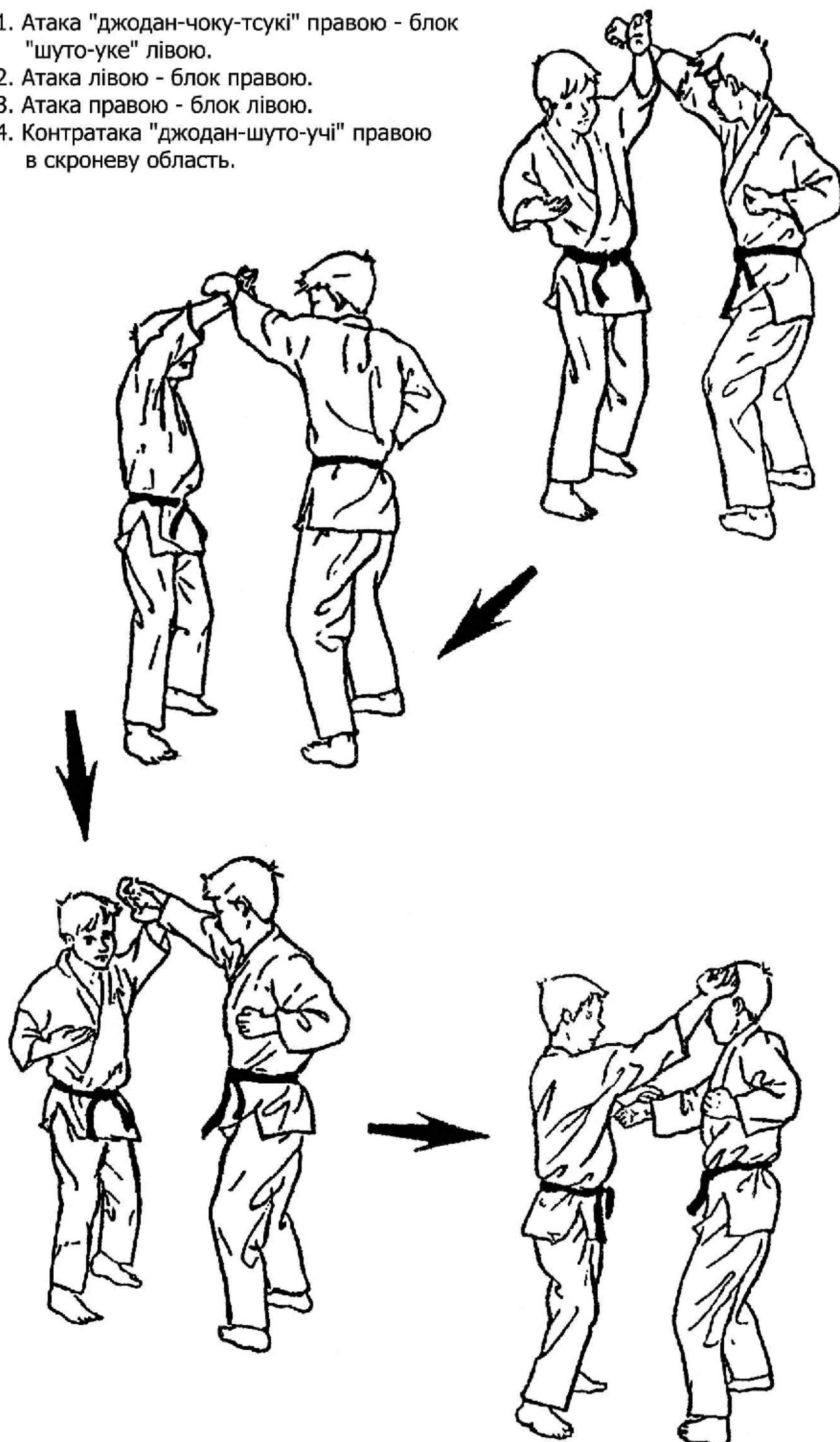
1. Атака "чудан-чоку-тсукі" правою - блок
ьь "шотей-уке" лівою.
2. Атака лівою рукою - блок правою.
3. Атака правою рукою - блок лівою.
4. Контратака "хайто-учі" (кантом долоні
від сторони великого пальця) в область
селезінки.







1. Атака "джодан-чоку-тсукі" правою - блок "шуто-уке" лівою.
2. Атака лівою - блок правою.
3. Атака правою - блок лівою.
4. Контратака "джодан-шуто-учі" правою в скроневу область.



andriy

AGL lviv

galabuda